***LA RECUPERACIÓN.- El descanso.***

Muchas veces hemos escuchado en el mundo de las bicis, que las carreras se ganan en la cama y es una gran verdad. Después del entrenamiento y de la competición, el cuerpo necesita recuperar fuerzas cuanto antes y cuanto más descanso le demos, mucho mejor. Tampoco hay que olvidar que el descanso no solo sirve para recuperar tus piernas sino también, y muy importante, para asimilar el trabajo realizado y poder ir aumentando nuestro nivel de forma.

Los deportistas profesionales y los que tienen mucho tiempo, suelen hacer una siesta después de comer y dormir por las noches unas 8 horas (como siempre, les hay que duermen o menos). Pero los que no tienen tanta suerte ¿qué hacer?, ¿qué entendemos por un descanso adecuado?

Con las exigencias de nuestra vida diaria, muchos de nosotros desearíamos reducir incluso más nuestro tiempo de sueño, ya que parece que nos falta tiempo para llevar a cabo todo lo que tenemos que hacer. Para la mayoría de nosotros, el truco está en coger esas 7 horas mágicas de sueño (u 8 o 9). Incluso permaneciendo el tiempo suficiente en la cama, cada individuo difiere considerablemente en su capacidad para dormir. Aunque por lo general, se tarda unos 20 minutos en quedar dormido, hay personas afortunadas que caen dormidos nada mas apoyar la cabeza en la almohada, y otros que pasan horas hasta que consiguen conciliar el sueño. Entre estos últimos hay quien recurre a los somníferos, que pueden llegar a crear hábito, y que por lo general inducen a un sueño ligero, pero no mejoran el sueño profundo.

La mayoría de los estudios sugieren que si realizas un ejercicio de forma moderada (bien sea correr, montar en bicicleta, nadar o cualquier otro ejercicio), te dormirás más rápidamente y de forma más profunda. Las personas que hacen ejercicio de forma regular, tienden a dormir mejor.

Para las personas mayores con dificultades a la hora de dormir, un programa de ejercicio moderado puede aportar profundas mejoras en la capacidad para dormir.

Pero hay una pega: demasiado ejercicio puede producir el efecto contrario, de hecho puede hacer más duro, conciliar el sueño. Probablemente, muchos de nosotros hemos experimentado esto después de una carrera larga o un entrenamiento intensivo sin dejar el suficiente tiempo de recuperación antes de irnos a dormir. Así podríamos hablar de insomnio por sobreentrenamiento. En un estudio del QE-II Medical Center en Nedlands, Australia, 5 hombres se sobreentrenaron de forma intensiva con ejercicios de intervalos durante un periodo de 10 días. Aparte de un deterioro en sus actuaciones y una reducción en su apetito, también mostraron problemas de sueño.

Para la gran mayoría de los correctores, es cierto que un ejercicio regular mejora la calidad del sueño, y realizar un esfuerzo para conseguir dormir más y mejor, puede traducirse en una mejora de su actuación. No puedes pasar por alto el valor regenerador del sueño.

9 CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

La mayoría de nosotros duerme menos tiempo de lo que necesitamos. Aquí tienes algunos consejos para poder sacar el mayor partido a tus momentos de sueño.

1.Aprende cuáles son tus necesidades de sueño.- Conviene determinar cuánto tiempo necesitas dormir para encontrarte lo suficientemente descansado. Para ello, puedes mantener un sencillo diario apuntando cuánto tiempo has dormido cada noche, y cómo te sientes durante el día siguiente. Después de una semana serás capaz de establecer cuantas horas necesitas dormir para levantarte como nuevo.

2.Invierte en tu ambiente.- Haz de tu dormitorio una habitación oscura, tranquila, con una temperatura confortable. Y no olvides tener un buen colchón.

3.Toma un baño caliente unas horas antes de irte a la cama, ayuda a conciliar el sueño.

4.Monotonía.- Procura desarrollar una rutina regular, tanto para irte a la cama como para levantarte. El paso clave hacia un sueño de calidad: levantarse siempre a la misma hora para ayudar a establecer tu reloj biológico.

5.Protege tu sueño.- No dejes que tus noches de descanso sean perturbadas por el teléfono, tus animales de compañía ... Un sueño continuado es mejor.

6.Olvídate de los excitantes.- Respecto al alcohol, la nicotina y la cafeína, se ha demostrado que fragmentan el sueño y; afectan a las fases del mismo. Eliminar la cafeína de tu cuerpo, por ejemplo, puede llevar hasta 6 horas. Procura evitar medicamentos inhibidores del sueño y cualquier otro tipo de medicamento, especialmente al final de la tarde.

7.Haz una cena ligera.- Una comida copiosa lleva a tu sistema digestivo a un esfuerzo excesivo y esto puede destruir tu sueño. Cuando llegue la hora de irse a la cama, procura no tomar alimentos altos en grasas, como por ejemplo, cacahuetes, que son muy lentos de digerir, o comidas como legumbres, frutas o verduras crudas, que no dejan de ser buenas para tu cuerpo, pero que te pueden provocar indigestión.

8.Recuperar el sueño perdido.- Si has estado escatimando horas de sueño durante tu semana laboral, puede que necesites recuperarlas durante el fin de semana. La mejor manera de hacerlo es acostándote temprano y levantándote a la hora que lo sueles hacer generalmente. También puedes echarte una siesta, siempre que no sea tan larga que suponga un problema a la hora de dormir por la noche.

9.Correr por el bien de tu descanso.- Las personas que se ejercitan de forma regular tienden a dormir mejor que las que no lo hacen. Si llevas poco tiempo corriendo, deberías notar que tu sueño mejora a medida que te encuentres en mejor forma física.

Los peligros del sobreentrenamiento

Entendemos por sobreentrenamiento el exceso de actividad física, que, lejos de mejorar nuestro rendimiento, lo perjudica. Por este motivo, suele afirmarse que es mejor llegar a una competición un poco “corto” de entrenamiento que “pasado” de forma o sobreentrenado. Algunos de los efectos del exceso de entrenamiento son los siguientes:

Reducción del apetito

Alteraciones del sueño

Disminución de energía

Sensación de agotamiento

Irritabilidad

Desgana en los entrenamientos

Actuaciones poco brillantes en las competiciones, pese a haber entrenado mucho.

Los masajes

Si hay algo que echo de menos de mi vida de ciclista profesional, son los masajes. Entre 30 minutos a 45, los auxiliares trataban de recuperar nuestras piernas.